

| 日  | 曜 | 献立名                                  | 午後のおやつ               | 黄色の食品<br>熱や力になるもの                           | 赤色の食品<br>血や肉になるもの        | 緑の食品<br>体の体調をよくす                                    | 調味料・その他                           |
|----|---|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 5  | 月 | 菜飯 カラスカレイの煮付<br>キャベツの味噌汁             | かつぱ<br>えびせん          | 米 三温糖 片栗粉                                   | カラスカレイ 豆腐 油<br>揚げ 白味噌    | 人参 ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ                                   | かつおだし汁 菜飯の<br>素 醤油 みりん 酒          |
| 6  | 火 | ごはん 親子汁<br>納豆とチーズの和え物                | 鬼まんじゅう               | 米 三温糖 片栗粉<br>米油 じゃが芋                        | 鶏もも肉 鶏卵 納豆<br>チーズ        | 玉ねぎ 人参 小松菜<br>キャベツ                                  | かつおだし汁 醤油<br>塩 酒 酢                |
| 7  | 水 | 食パン ふわふわ焼ナゲット<br>七草ポタージュ             | プリンパン                | 食パン 苺ジャム ノン<br>エッグマヨ 三温糖 米油<br>片栗粉 じゃが芋 バター | 鶏ひき肉 豆腐 豆乳               | ホールコーン缶 人参 玉ねぎ<br>せり なすな ごぼう はこべら<br>ほとけのぞ すずな すずしろ | 塩 酢 カレー粉 コン<br>ソメ                 |
| 8  | 木 | ごはん 大根の味噌汁<br>里芋と鶏肉の甘辛煮              | やさい<br>せんべい          | 米 片栗粉 三温糖<br>里芋 米油                          | 鶏もも肉 油揚げ 合<br>わせ味噌       | 玉ねぎ 人参 大根<br>小松菜                                    | かつおだし汁 酒 塩<br>醤油 みりん              |
| 9  | 金 | ゆかりご飯 厚揚げのすまし汁<br>キャベツと豚肉の味噌炒め       | あけびの実<br>パウンド<br>ケーキ | 米 三温糖 ごま油                                   | 豚肉 赤味噌 厚揚げ               | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>ねぎ ほうれん草                             | かつおだし汁 ゆかり<br>ふりかけ 醤油 薄口<br>醤油 塩  |
| 13 | 火 | 豚肉 パナナ<br>キャベツと厚揚げのスープ               | おしろこ                 | 米 ごま油 三温糖                                   | 豚肉 厚揚げ                   | 玉ねぎ ねぎ すりごま<br>キャベツ 人参 パナ<br>ナ                      | 醤油 酒 みりん 鶏<br>ガラ 薄口醤油 塩           |
| 14 | 水 | 鶏味噌うどん<br>しらすの胡麻酢和え                  | セレクト<br>おやつ          | 白玉うどん 片栗粉<br>米油 三温糖                         | 鶏もも肉 油揚げ 合<br>わせ味噌 しらす   | 大根 白菜 ねぎ<br>キャベツ 人参 すりご<br>ま                        | かつおだし汁 醤油<br>塩 酒 酢                |
| 15 | 木 | ごはん 麻婆豆腐<br>チンゲン菜の中華スープ              | ふわふわ<br>きな粉          | 米 三温糖 片栗粉<br>ごま油                            | 豆腐 豚ひき肉 赤味<br>噌 油揚げ      | ねぎ 人参 チンゲン菜<br>玉ねぎ                                  | 醤油 酒 鶏ガラ 塩<br>薄口醤油                |
| 19 | 月 | ミートソーススパゲティ<br>豆乳味噌スープ               | オレンジ<br>ゼリー          | スパゲティ 米油 三<br>温糖                            | 豚ひき肉 豆乳 白味<br>噌          | トマト水煮 玉ねぎ 人<br>参 キャベツ かぼ<br>ちや                      | かつおだし汁 塩 ケ<br>チャップ ソース 醤油<br>コンソメ |
| 20 | 火 | ごはん ひじきハンバーグ<br>キャベツの味噌汁             | コアコア                 | 米 パン粉 片栗粉<br>米油 三温糖                         | 豚ひき肉 豆腐 赤味<br>噌          | ひじき 玉ねぎ えのき<br>キャベツ 人参                              | かつおだし汁 塩 醤<br>油                   |
| 21 | 水 | ごはん 鯖の南部だれ<br>白菜の味噌汁                 | スイート<br>ポテト          | 米 片栗粉 米油 三<br>温糖                            | 鯖 豆腐 合わせ味噌               | すりごま ブロッコリー<br>白菜 人参                                | かつおだし汁 酒 塩<br>醤油 みりん 酢            |
| 22 | 木 | ごはん ほうれん草のスープ<br>鶏肉と厚揚げの酢豚風          | キャラメル<br>蒸しパン        | 米 片栗粉 米油 三<br>温糖 じゃが芋                       | 鶏もも肉 厚揚げ                 | 玉ねぎ 人参 ピーマ<br>ン ほうれん草 ねぎ                            | 酒 塩 鶏ガラ ケ<br>チャップ 酢 醤油<br>薄口醤油    |
| 24 | 土 | ☺土曜療育「クッキング」☺                        |                      |                                             |                          |                                                     |                                   |
| 26 | 月 | 豚肉と小松菜の混ぜご飯 たまご<br>スープ ブロッコリーのごまマヨ和え | お麩ラスク                | 米 ごま油 三温糖 ノ<br>ンエッグマヨ 片栗粉                   | 豚ひき肉 鶏卵                  | すりごま 小松菜 ブ<br>ロッコリー 人参 玉ね<br>ぎ                      | 醤油 塩 酒 鶏ガラ                        |
| 27 | 火 | 🍱 お弁当の日 🍱                            |                      |                                             |                          |                                                     |                                   |
| 28 | 水 | ごはん 鶏肉の甘酢炒め<br>小松菜の味噌汁               | すりごま<br>蒸しパン         | 米 三温糖 片栗粉<br>さつま芋                           | 鶏もも肉 豆腐 合わ<br>せ味噌        | 玉ねぎ 赤パプリカ<br>小松菜 人参                                 | かつおだし汁 酒 塩<br>酢 ケチャップ 醤油          |
| 29 | 木 | ごはん 鰯の大根おろし煮<br>白菜とじゃが芋の味噌汁          | プリン                  | 米 片栗粉 米油 三<br>温糖 じゃが芋                       | 鰯 白味噌                    | 大根 人参 白菜 玉<br>ねぎ                                    | かつおだし汁 酒 塩<br>醤油                  |
| 30 | 金 | ごはん 具たくさん味噌汁<br>小魚サラダ                | ももゼリー                | 米 じゃが芋 米油 三<br>温糖 ごま油                       | 豚肉 赤味噌 しらす<br>豆腐 油揚げ 赤味噌 | キャベツ 玉ねぎ ね<br>ぎ 小松菜 人参 ひ<br>じき                      | かつおだし汁 酢 醤<br>油                   |

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所でパン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆ 14日セレクトおやつは「ビスケット」or「かつぱえびせん」より選んでもらいます。

